

Justyna Mańkowska

Cześć, tu Fundacja Katarynka. Lubimy dzielić się wiedzą, dlatego w 20 minut przybliżymy ci, jak praktycznie zadbać o dostępność. Pokażemy rozwiązania i dobre praktyki, z których sami korzystamy. To jest podcast o dostępności.

Anna Jeżowska-Siwiek

Nazywam się Ania Jeżowska-Siwiek. Chciałam wam dzisiaj powiedzieć o tym, czym jest pokój wytchnień. Pokój wytchnień albo miejsce wytchnienia, albo kącik odpoczynku, albo miejsce wyciszenia - może to się nazywać bardzo różnie, zawsze pełni tę samą funkcję. To jest taka specjalnie przygotowana, spokojna przestrzeń, w której można sobie odpocząć od gwaru, od tłumy, od światła, od dźwięków, od barw. Krótko mówiąc, to jest przestrzeń, która jest przyjazna sensorycznie. Po co nam taka przestrzeń?

Miejsca wyciszenia są szczególnie ważne przede wszystkim dla osób w spektrum autyzmu i nadwrażliwych na bodźce, ale przydają się też innym osobom, np. osobom zmęczonym albo małym dzieciom, albo osobom starszym czy kobietom w ciąży. Po prostu każdemu, kto poczuje się trochę gorzej i chce odpocząć.

Przygotowując takie miejsce, musimy brać pod uwagę szczególne potrzeby osób, które będą z niego korzystały. Taką szczególną potrzebą jest potrzeba spokoju, wyciszenia emocji, no i po prostu odpoczynku. Miejsce wyciszenia jest najlepsze, jeżeli może to być osobny pokój. To nie musi być duży pokój. Ważne jest jak będzie urządzony. Jeżeli nie mamy możliwości, żeby wydzielić osobne pomieszczenie, to spróbujmy wydzielić fragment większej powierzchni za pomocą parawanu, zasłon, przenośnych ścianek.

W przypadku małych dzieci sprawdzają się także namioty. Można kupić takie specjalne namioty przeznaczone dla dzieci w spektrum. Można do tego wykorzystać zwyczajny namiot.

Można też zbudować takie miejsce zasłonięte zasłonkami, w którym po prostu będzie mogło się dziecko schować. Jeżeli nie możemy urządzić takiego miejsca na stałe, to spróbujmy to zrobić przynajmniej przy okazji realizacji wydarzeń, które dedykujemy osobom w spektrum albo osobom, które mogą mieć szczególne potrzeby. Postarajmy się znaleźć jakiś kawałek wolnej i spokojnej przestrzeni. Na pewno odwiedzający to docenią.

Gdzie taka przestrzeń powinna się znaleźć? Ten nasz pokój wytchnień musi być miejscem łatwym do znalezienia, dobrze oznaczonym, wyróżnionym na planach instytucji i dostępnym również dla

osób z niepełnosprawnością ruchową i wzrokową. Jeżeli wygradzamy kawałek wolnej przestrzeni, to postaramy się, żeby to nie był fragment bardzo uczęszczanego holu czy głośnej sali, bo wtedy nie spełni swojej funkcji.

Dobrze by było, gdyby to było miejsce zlokalizowane blisko wejścia i blisko toalet. Taki pokój wyciszenia powinien być łatwy do odnalezienia. Dojście do niego nie powinno prowadzić przez gwarne i tłumnie uczęszczane miejsca. No i nie może tak być, że będą do niego zaglądały przypadkowe osoby, bo to będzie przeszkadzać osobom, które będą z niego korzystać. Każdy, kto korzysta z takiego miejsca wyciszenia, chce mieć poczucie bezpieczeństwa, a nie poczucie, że jest w poczekalni na dworcu.

Jak urządzić taki pokój wyciszenia? Po pierwsze, wewnątrz tego pokoju czy kącika, powinno być możliwie jednolite kolorystycznie. Nie chodzi o to, że musi być całe szare czy całe białe. Chodzi raczej o to, żeby było spokojne kolorystycznie. Niedopuszczalne są krzykliwe kolory, niedopuszczalny jest nadmiar barw. Niedopuszczalne jest stosowanie dużych wzorów tapet, jakiś wzorzystych, w kwiaty, czy w jakieś figury geometryczne. To może powodować nerwowość i nie sprzyja wyciszeniu.

Zapominamy o neonowych, rażących odcieniach. Uspokajająco działają raczej kolory stonowane - szarości, zielenie, grafity. W pokoju powinno być raczej jednolicie kolorystycznie, to znaczy, że kolory ścian, podłóg i wyposażenia powinny być do siebie podobne.

W takim pokoju wyciszenia powinny być też zapewnione odpowiednie sprzęty, żebyśmy mogli odpocząć. Powinniśmy mieć np. kanapę, fotel, jakieś pufy albo materac. Pamiętajmy, że to musi być miejsce, gdzie ktoś być może będzie chciał spędzić trochę więcej czasu. Powinno być tam miejsce do siedzenia również dla tych, którzy będą towarzyszyć osobie potrzebującej odpoczynku, np. miejsce dla rodziców lub asystentów. Przydadzą się koce, poduszki, może to być też kołdra obciążeniowa. Fajnym rozwiązaniem jest też wykorzystanie słuchawek wyciszających. Jeżeli mamy taką możliwość, możemy wyposażyć pokój w gniotki, masy plastyczne albo jakieś pomoce rehabilitacyjne, które wspomagają wyciszanie. Z pokoju natomiast musimy usunąć wszystko, co może być potencjalnym źródłem zagrożenia: nożyczki, szklane albo ciężkie przedmioty, ostre krawędzie, wystające krawędzie. Zwróćmy też uwagę, żeby w pokoju było na tyle dużo miejsca, żeby można było tam wjechać wózkiem.

Na podłodze fajnie byłoby położyć wykładzinę albo dywan, a część ścian można wyłożyć miękkimi

panelami ściennymi. To wszystko będzie sprzyjało wyciszeniu i będzie powodowało przytulność tego miejsca.

Przytulne musi być też oświetlenie. Najlepiej jeżeli natężenie światła będzie mogło być tonowane w zależności od potrzeb, czyli można będzie przygaszać albo rozjaśniać światło. Światło powinno być nie za ostre i powinno mieć ciepłą tonację. Dobre są żarówki LEDowe, ponieważ nie powodują migotania źródła światła, ale unikamy niebieskiego odcienia. Tak jak mówię, światło musi mieć ciepłą tonację, a niebieskie oświetlenie bardzo źle wpływa na mózg. Utrudnia zasypianie i może powodować uczucie zmęczenia. Włącznik światła czy regulator natężenia światła musi być umieszczony na takiej wysokości, żeby mógł być używany również przez osobę niskiego wzrostu albo dziecko. Jeżeli w pomieszczeniu mamy okna, powinniśmy zamontować rolety albo zasłony. Przydadzą się, kiedy słońce będzie za ostre albo np. gdy za oknem za dużo się dzieje, bo okna wychodzą na ruchliwą ulicę.

Jeśli chodzi o ruchliwą ulicę, dobrze jest móc oddzielić ten pokój od źródeł dźwięków. Jeżeli nie możemy wyciszyć tego pokoju, to przydadzą się np. słuchawki wyciszające, które będzie można założyć w sytuacji awaryjnej. Można też spróbować zastosować specjalną izolację akustyczną, panele wyciszające, filcowe podkładki pod meble itd. Pokoju wyciszeń nie powinniśmy umieszczać w pobliżu kuchni albo punktów gastronomicznych. Pamiętajmy o tym, że istnieją osoby, które są nadwrażliwe na zapachy. Ten pokój powinien być neutralny zapachowo.

O tym, że mamy miejsce wyciszenia, ten specjalny pokój albo wydzielony kącik, powinniśmy poinformować wszystkich, którzy mogą chcieć do nas przyjść. Czasem taka informacja może być specjalną zachętą do odwiedzin. Na pewno te informacje będą bardzo przydatne dla osób w spektrum albo dla rodziców osób spektrum, dla rodziców małych dzieci.

Jak informować? No najlepiej jest zamieścić taką informację na stronie internetowej naszej instytucji, najlepiej od razu razem z informacją, gdzie to miejsce się znajduje i jak jest oznaczone. Oznaczenie tego pokoju, musi być widoczne i zrozumiałe dla wszystkich. Możemy po prostu powiesić tabliczkę z nazwą albo piktogram, ale ważne jest, żeby był łatwo rozpoznawalny.

Nie ma jakichś specjalnych przepisów, które mówią o tym, jak należy oznaczać pokój wyciszenia. Możemy zajrzeć do standardów dostępności, jeżeli mamy jakieś w naszej miejscowości, możemy skorzystać z podpowiedzi i dobrych praktyk innych instytucji, które takie miejsca mają. Pokój wytchnień, przyda się na pewno. Na pewno przyda się nie tylko osobom o szczególnych potrzebach, nie tylko osobom z niepełnosprawnościami, ale też wszystkim, którzy po prostu

poczują się zmęczeni i będą chcieli odpocząć. Bardzo dziękuję wam za uwagę. W następnym podcaście opowiem parę słów na temat tego, czym jest przedprzewodnik i jak go przygotować.

Justyna Mańkowska

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat dostępności, zacząć działać albo sprawdzić inne tematy, które poruszamy w podcaście, znajdziesz nas na Spotify lub w innym miejscu, w którym słuchasz podcastów, na YouTube'iem, czy stronie www.kulturadlawnyszystkich.pl. Nasze podcasty mają transkrypcję, gdybyś chciał polecić je osobie słabosłyszącej. Link znajdziesz w opisie podcastu. Polecamy ci także strony www.fundacjakatarynka.pl i www.adapter.pl, czyli pierwszy portal filmowy z audiodeskrypcją, napisami i tłumaczeniem na polski język migowy. Zadanie publiczne współfinansowane ze środków PFRON otrzymanych od gminy Wrocław i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu.